Nr. 4-5 Kwiecień, - maj 1935. Rok II

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Dr. med. A. Owczarek*: O nieżytach nosa. — *Dr. med Adolf Klęsk*: Mylne zapatrywania na kwestję odżywiania. — *Dr. med. B. Z.*: Zwierzęta, a choroby ludzkie.—*Dr. med. Wł. Kamiński*: O chorobie morskiej, — *Dr. med. E. Szalit*: Co winniśmy zdrowiu drugich?—*Em. Liberman*: Raz około Wielkiej nocy.. — Drobiazgi.— *Lek. dent. Stanisław Bloch*: Ratujmy zęby.—Nadesłane — Skrzynka pocztowa.

Dr. med. A. Owczarek (Warszawa).

O NIEŻYTACH NOSA.

Wśród licznych rzesz publiczności pokutuje przeświadczenie, że katar nosa, mimo nieraz nikłości objawów, należy do najbardziej opornych w leczeniu cierpień. Niezawodnie i nie jeden z czytelników niniejszego artykułu jest mniemania, że łatwiejby wielbłądowi przejść przez ucho igielne, niż będąc dotkniętym katarem, pozbyć się go. Gdy jeszcze do słowa katar— dodamy tajemniczy przymiotnik „chroniczny", a wtedy sprawa jest już przesądzona, niema sposobu, cierp, człowieku, do nieskończoności! Piszę „tajemniczy", gdyż tak jak wogóle w życiu zdarza się nam użyć jakiegoś niezupełnie zrozumiałego słowa, przypisuje mu tajemnicze znaczenie, tak i tu: jakże często zgłaszają się do nas pacjenci z rozmaitemi dolegliwościami, od szeregu lat trwającemi, jedynie w obawie, by cierpienie to nie przeszło w stan chroniczny... Czemże jest ten stan chroniczny, jeżeli nie synonimem czegoś przewlekającego się, nieustannego, dosłownie chronicôs— z greckiego: tyczący czasu.

Skoro wyjaśniliśmy znaczenie słowa „chroniczny", nie od rzeczy też będzie zajrzeć do słownika, by jasno zdać sobie sparwę, co katarem nazywać powinniśmy. Czytamy: katar od greckiego słowa catarrheo — spływać. Jest to schorzenie błony śluzowej, charakteryzujące się obrzękiem jej oraz nadmiernym wydzielaniem śluzu lub ropy — inaczej nieżyt. Wszelkie inne cierpienia nosa przeto pod nazwę kataru nie podpadają.

Nos, jak wiadomo, spełnia duże funkcje fizjologiczne: pierwsza — oddechowa; normalnie oddychamy nosem przy zamkniętych ustach, powietrze, zanim dostanie się poprzez gardziel, krtań, tchawicę i oskrzela do pęcherzyków płucnych, winno w nosie oczyścić się, ogrzać oraz nabrać odpowiedniego stopnia wilgotności. Gdy z jakichkolwiek powodów nie podlega ono tym przemianom, wówczas nieoczyszczone, wraz z rozmaitemi

czynnikami szkodliwymi dostaje się do płuc, powodując w nich niekorzystne zmiany chorobowe. Ta nieprawidłowa czynność nosa może mieć miejsce przy nadmiernem rozszerzeniu przewodów nosowych, albo też przy ich zwężeniu i wtedy zmuszeni jesteśmy oddychać przez usta. Rozumiejąc szkodliwość tego stanu rzeczy, nie tylko dla płuc, ale i dla całego organizmu, winniśmy z całą starannością dążyć do przywrócenia fizjologicznych warunków oddychania.

Druga czynność, jaką nos spełnia jest związana ze zmysłem powonienia, umieszczonym w górnej części jamy nosowej, a którego głównem zadaniem jest orjentowanie nas o stanie użyteczności spożywanych pokarmów. Różne cierpienia nosa, przedewszystkiem zaś katary, mogą wywołać różnego stopnia zaburzenia zarówno w jednej, jak i drugiej czynności.

Schorzenia nosa w zależności od czasu ich trwania dzielimy na krótkotrwałe, lecz często się powtarzające oraz długotrwałe, czyli chroniczne. Pierwsze, których czas trwania nie przekracza kilku dni, a najdalej kilku tygodni, powstają na skutek zadziałania różnych czynników, drażniących zewnątrzpochodnych, że wymienimy tu czynnik termiczny, jak naprzykład zimne powietrze — będzie to więc przeziębienie; chemiczny — gazy lub pary drażniące; mechaniczny — pył i wreszcie bakteryjny. Do tej ostatniej grupy zaliczamy nieżyt nosa w przebiegu chorób infekcyjnych jak grypa, odra i inne, których często bywają pierwszym objawem.

Krótkotrwałe katary, których objawy są nam dobrze znane, charakteryzują się nadmierną wydzieliną, utrudnionym oddychaniem przez nos, kichaniem, nieraz łzawieniem i bólami głowy, a niekiedy i podniesieniem ciepłoty. Zazwyczaj po usunięciu przyczyny przy zastosowaniu środków łagodzących lub antyseptycznych, szybko ustępują, nie pozostawiając śladów. Ciekawe jest spostrzeżenie, że katary nosa, spowodowane przeziębieniem, a więc najczęstsze i może najbardziej dokuczliwe, niejednokrotnie udaje się przerwać w pierwszych godzinach jego pojawienia się, wypijając szklankę wody, w której rozpuszczono jedną kroplę jodyny; im wcześniej uciekamy się do tego prostego środka, tem efekt jest pewniejszy.

Nieżyty krótkotrwałe, lecz często się powtarzające, mogą być pochodzenia egzogennego lub endogennego, to znaczy, że mogą być spowodowane bądź przez okresowo działający bodziec drażniący z zewnątrz, bądź też specjalną wrażliwością, uczuleniem danego osobnika na jakikolwiek czynnik dla człowieka zdrowego zupełnie nieszkodliwy. Katary te w leczeniu bywają nieraz bardzo oporne, gdyż niezawsze możemy znaleźć przyczynę ich powstania. Przebieg ich jest zbliżony do katarów wyżej opisanych, lecz jest bardziej burzliwy i męczący, trwa zaledwie kilka godzin, lub kilka dni, by po krótkiej lub dłuższej przerwie z nową siłą wybuchnąć. Do tych nieżytów zaliczamy przedewszystkiem katary allergiczne, a więc występujące na skutek podrażnienia olejkami eterycznemi, pyłkiem kwiatów (siano, prymulka i inne), pyłem z futer, spożywanemi pokarmami i t. p. Najpospolitszy z tej grupy katarów jest katar wiosenny i sienny. Zadaniem naszem będzie więc przedewszystkiem ustalenie przyczyny; poszukiwania jej bywają żmudne i nieraz długotrwałe. W okresie tych poszukiwań staramy się przy pomocy różnych paliatywów choremu przynieść ulgę i z zadowoleniem możemy przyznać, że niejednokrotnie nam się to w zupełności udaje.

Trudno nawet pobieżnie w ramach niniejszego artykułu opisać trzeci i ostatni dział chorób nosa. Przewlekłe cierpienia nosa są spowodowane bądź zmianami miejscowemi, organicznemi, inaczej anatomicznemi, bądź też są jednym z objawów ogólnego schorzenia organizmu, jak kiła, gruźlica, twardziel, choroby serca i t. d. Brzmi to może jak paradoks, ale właśnie te chroniczne dolegliwości są bardzo często wdzięcznym materjałem leczniczym. Gdy schorzenie to jest wyrazem zmian anatomicznych nosa lub jego jam bocznych, wówczas niejednokrotnie drobny, zazwyczaj zupełnie niebolesny i krótkotrwały zabieg operacyjny jest w stanie przywrócić choremu zdrowie; jeżeli zaś jest jednym z objawów choroby ogólnej organizmu, leczenie cierpienia podstawowego pozwala na najbardziej optymistyczne rokowanie.

Nie ulega wątpliwości, że tak jak w szeregu chorób innych narządów, mimo stosowania najróżniejszych środków i metod leczenia, tak i tu; nieraz jesteśmy bezsilni — wszelkie nasze wysiłki zawodzą. Nie jest to jednak regułą — są to raczej wyjątki! Wyjątki te nie upoważniają nas do pozostawania w bezczynności i oczekiwaniu: „a może samo przejdzie". Wczesne rozpoczęcie leczenia daje maksimum zapewnienia o jego skuteczności.

Zwalczajmy tego bodaj najgorszego wroga naszego organizmu, wroga w nas tkwiącego, a któremu na imię indolencja, przekonamy się wówczas, że pokutujący pesymizm o nieuleczalności wielu chorób jest całkowicie nieuzasadniony!

Dr. med. Adolf Klęsk (Kraków).

MYLNE ZAPATRYWANIA NA KWESTJĘ ODŻYWIANIA.

W sprawie odżywiania się panują na świecie rozmaite przesądy i błędne przekonania, które dopiero nauka, względnie smutne życiowe doświadczenie prostują. Powszechnie panuje np. zapatrywanie, że korzyść z pokarmów może być tylko wtedy, gdy człowiek odżywia się dostatecznie, a nawet obficie. Tymczasem światowa wojna przekonała nas np. o tem, że można odżywiać się nawet znacznie skąpiej, jak dotąd czyniliśmy, a mimo to nie tracić na siłach. Z drugiej znów strony badania naukowe przekonały nas, że zbyt obfite odżywianie się znacznie częściej, zamiast pomagać, wprost szkodzi organizmowi i prowadzi do wielu chorób. Przekonano się dalej, że z dawna przyjęte w nauce rzekomo konieczne potrzebne ilości dzienne pierwiastków odżywczych ,to jest białka ,tłuszczy i węglowodanów są właściwie zaduże i że nie wystarcza jeść dostateczną ich ilość, jeżeli przytem niema pewnych składników tak zwanych witamin. Np. nawet bardzo obfite odżywianie się konserwami, z czasem może wywołać ciężkie zaburzenia, albowiem w konserwach przez preparowanie tychże, witaminy właśnie się zatracają.

Dalej nie zapominać należy o tem ,że bardzo ważnem jest nietylko co, ale i tak jemy i nieraz mimo wielkiej pożywności pokarmów takowe człowiekowi nie wychodzą na zdrowie. Np. jednym z pierwszych warunków dobrego wykorzystania jedzenia jest dobre pogryzienie. Kto ma złe zęby nie gryzie dokładnie i łyka większe kawałki, ten nietylko nie będzie miał korzyści z jedzenia, ale nabawić się może ciężkich chorób żołądka i przewodu pokar-

mowego, a nawet mimo obfitego jedzenia opadać ze sił. To samo odnosi się do człowieka który, czy to ze złego przyzwyczajenia, czy z łakomstwa, czy z braku czasu, je bardzo szybko i porządnie nie gryzie. Taksamo nie będzie mał wielkiej korzyści ten, który jeść będzie nie regularnie, w coraz to innych porach i raz zje bardzo dużo a potem znowu się głodzi. Nieraz niemamy korzyści z potraw dlatego, że są one nie apetyczne, źle przyrządzone lub też przez odpowiednią domieszkę zatracą na pożywności, względnie psujemy sobie temi domieszkami żołądek. Tak np. mylnem jest zdanie, że wódka przy jedzeniu wpływa dodatnio na trawienie. Wprawdzie pobudza ona często apetyt, ale zato alkohol działa bardzo źle na błonę śluzową żołądka i wpływa upośledzająco na trawienie soku żołądkowego. Podobnie działają niekorzystnie zbyt ostre przytrawy i wyszukane potrawy, mimo ich rzekomej apetyczności. Dlatego też najmądrzej postąpi ten, który jeść będzie naturalne, zdrowe i pożywne pokarmy, w regularnych odstępach czasu, dobrze je pogryzie, jeść będzie zwolna i spokojnie, wtedy nie wyda dużo pieniędzy i będzie miał z jedzenia rzeczywistą korzyść.

Dr. med. B. Z. (Katowice).

ZWIERZĘTA A CHOROBY LUDZKIE.

Zwierzęta umilają życie człowiekowi i człowiek chętnie trzyma je koło siebie. Dobre to jest miłować zwierzęta ale sprawa ta wymaga uregulowania, gdyż trzymanie zwierząt w pomieszczeniach mieszkalnych często dla samych zwierząt jest męczące, a dla człowieka pod względem hygjenicznym niebezpieczne.

Ogólnie wiadomo, że człowiek od zwierzęcia zarazić się może różnemi chorobami, które są wspólne dla zwierząt i ludzi. Choroby, na które chorują zwierzęta a nie chorują ludzie, człowiekowi udzielać się zazwyczaj nie mogą.

Są choroby zwierzęce, które udzielają się ludziom przez spożycie chorego na daną chorobę zwierzęcia. Taki fakt mamy naprzykład przy zatruciu trychinami. Spożywamy chorą na trychiny świnię, u której trychiny mieszczą się w mięśniach. Trychiny otoczone otoczką wapniową, mogą trwać w mięśniach świni całe lata. Kiedy takie trychiny przedostają się do wnętrza człowieka, otoczka wapniowa na nich się rozpuszcza trychina zostaje zwolniona i rozpoczyna ona w organiźmie ludzkim nowe życie. Z żołądka przedostaje się ona do krwiobiegu a stąd do mięśni i po ulokowaniu się

w mięśniach człowieka, zostaje znów otoczona otoczką wapniową. Świnie zarażają się trychinami od szczurów a same zarażają człowieka. W organizacji walki z trychinami należy w pierwszym rzędzie wypowiedzieć walkę szczurom jako głównym roznosicielem zarazy wśród świń. Dalej należy zorganizować nadzór sanitarny nad mięsem świńskiem i każde mięso powinno być badane na trychiny. Na trychiny można badać tylko mięso świeże, badanie wyrobów masarskich gotowych przedstawia znaczne trudności.

Najczęściej ludzie zarażają się mięsem świń bitych potajemnie po wsiach, nie kontrolowanych w rzeźniach. Dlatego trzeba unikać wszelkich wędlin, sprowadzanych ze wsi, zrobionych z mięsa, które nie było kontrolowane.

Trychinoza jest chorobą ciężką, często o przebiegu śmiertelnym.

Podobnie jak trychinami człowiek może zarazić się przez spożycie mięsa pewnemi gatunkami solitera.

Zrozumiałem jest, że z tych powodów same społeczeństwo powinno domagać się mięsa kontrolowanego przy czynieniu zakupów.

Jednakże zwierzęta grożą człowiekowi nie tylko niebezpieczeństwem przy spożywaniu ich mięsa, ale samo obcowanie ze zwierzętami, dotykanie się rękami ich ciała może przenieść na człowieka rozmaite choroby.

Tą drogą możemy się zarazić różnemi chorobami skórnemi, soliterem od psa i t. d.

Na tem miejscu chciałem omówić cierpienie, bardzo niebezpieczne dla człowieka, roznosicielami którego są papugi. Kilka lat temu w Warszawie notowano względnie liczne przypadki choroby papuziej.

Choroba papuzia u ludzi przebiega jako ciężka choroba zakaźna, której towarzyszy zapalenie płuc. Często na tę chorobę zapada jednocześnie kilku lub kilkunastu ludzi, którzy mieli styczność z papugami.

Choć papugi łatwo przystosowują się do warunków niewoli, to dość często jednak przewożenie papug z dalekich krajów zamorskich w warunkach niehygjenicznych, w źle oczyszczanych i źle przewietrzanych klatkach, przy braku świeżej wody do picia, powoduje u ptaków ciężkie zachorzenia, cechy którego skreślimy poniżej.

Pierwsze objawy nie są charakterystyczne. Papugi wykazują pewną ociężałość i brak apetytu. Po tym okresie następuje okres biegunek. Ptaki mają bardzo częste wypróżnienia, podczas których wydzielają się cuchnące krwawe stolce. Obok biegunek wymiotują one czasem żółto-zielonemi masami. Papugi chore, zazwyczaj przy tych objawach, zdychają na 3—5 dzień choroby. Jeżeli jednakże nieliczne z tych, które zachorowały, wyżywają dłużej, choroba z ostrej przechodzi w postać podostrą. Obraz chorobowy

w stanie podostrym cierpienia ulega zasadniczej zmianie. Biegunki w tym okresie cierpienia ptakom już nie dokuczają, a natomiast cierpią one z powodu duszności. Oddech ptaków staje się ciężki, sapiący, zjawią się wypływ ropny z nosa i powiek. W tym okresie choroby papugi zdychają z powodu wyniszczenia ogólnego i znacznego osłabienia.

W preparatach ze krwi i rozmazach z narządów wewnętrznych Ebert (1880) i Wolff (1883) znajdywali liczne drobnoustroje. Wolff wypowiedział już wtedy zdanie, że drobnoustroje te są dla ludzi niebezpieczne. Pierwszy raz w 1879 r. J. Ritter z powodu pewnej niewielkiej epidemji zapalenia płuc wyraża zdanie, że powodem jej powstania były papugi. Podczas paryskiej epidemji choroby papuziej w 1892 r. Nocard wyhodował z narządów i krwi papug zarazek jadowity dla wielu ptaków domowych i zwierząt ssących.

Drogi, jakiemi zakażenie z papug przenosi się na człowieka, nie są znane. Odgrywają tu zapewne rolę wydzieliny papug. Pewne dane wskazują na to, że roznosicielami choroby mogą być i zdrowe papugi. Okres inkubacyjny trwa od 8 do 12 dni. Choroba rozpoczyna się dreszczami. Gorączka w tem cierpieniu utrzymuje się na poziomie 39—40^0 i trwa od 14 do 36 dni. W chorobie tej obserwujemy zwolnienie tętna. 5—7 dnia występują objawy zapalenia płuc w płatach dolnych. Twarz chorych jest bardzo blada. Temperatura utrzymuje się nieraz nawet po ustaniu zapalenia płuc.

Chorym dokucza bezsenność, trudno poddająca się działaniu środków nasennych. Badania bakterjologiczne krwi i stolca chorych, we wszystkich opisanych przypadkach, dawały wyniki ujemne. Należy przypuścić, że w powstawaniu choroby papuziej u ludzi oprócz znalezionego u papug drobnoustroju Nocard'a, wchodzą w grę jakieś inne nieznane czynniki zakaźne. Ludzie zdrowi mogą zarażać się od chorych tak łatwo, jak to ma

miejsce przy dżumie płucnej lub wysypkach zakaźnych.

Choroba daje duży odsetek śmiertelności. W opisanych epidemjach $^{1}/_{3}$ chorych umierała.

Kochajmy więc zwierzęta, ale pamiętajmy, jakie z ich strony grozi nam niebezpieczeństwo. Zwierząt nie należy trzymać w pomieszczeniach mieszkalnych, szczególnie miejskich. Wyjdą na tem dobrze i zwierzęta, bo męczą się one w niewoli. Niechaj miłośnicy zwierząt zachwycają się niemi na wolności, będzie to bardziej humanitarne i hygjeniczne.

Dr. Wł. Kamiński (Warszawa).

O CHOROBIE MORSKIEJ.

W ciągu paroletniej służby lekarza okrętowego na statkach polskiej marynarki handlowej udało mi się zdobyć spore doświadczenie na temat przykrej towarzyszki morskich podróży — choroby morskiej. Długie, nieraz sześciotygodniowe rejsy bez zawijania do portu, przerywane kilkoma dniami postoju, nowy szereg tygodni podróży — i tak po pół roku i więcej — takie współżycie z morzem i jego ludźmi pozwala na obserwacje głębsze i obszerniejsze, niż wycieczka „Polonją" na fiordy. Tem doświadczeniem chciałbym się podzielić z czytelnikami „Dla Zdrowia". Sądzę, że akurat teraz jest czas po temu — gdy zbliża się lato i niejedna z naszych pięknych czytelniczek zastanawia się czyby nie pojechać sobie za uzbierane pieniądze na bardziej lub mniej egzotyczną wyprawę polskim okrętem: na morze Śródziemne, gdzieś do Afryki, na jakieś wyspy z czarnymi murzynami, czy z wizytą do Il Duce — czy poprostu Bałtykiem do Szwecji i Danji. Zastanawia się i wątpi: a może będę chorować?... Niejeden energiczny pan zwierzał mi się z kłopotu; gotówkę, już ma, właśnie odebrał; linje okrętowe oblepiły Warszawę ponętnymi afiszami: „Po gorące słońce Afryki", „Do fiordów Norwegji" i jeszcze bardziej ekscytujące. Kupiłby sobie bilet, ale boi się choroby morskiej: bo kiedyś jechał samolotem i niemile wspomina tę chwilę — a nawet w windzie jakoś mu żołądek podchodzi pod gardło. A więc, Panie i Panowie, czytajcie uważnie!

Choroba morska jest właściwie tylko jedną z postaci wrażliwości człowieka na zmiany położenia ciała, do których organizm nie jest przyzwyczajony, zwłaszcza zaś na ruchy często powtarzające się, rytmiczne, jak właśnie kiwanie statku. Znamy wiele przejawów tej wrażliwości: jednym niedobrze robi się w pociągu, innym w aucie na małym wirażu, inni nie znoszą huś-

ławki, jeszcze inni karuzeli. Nie nazywamy tego wszystkiego chorobą, bo poprostu za rzadko zdarza się okazja. Autem przeciętny pasażer taksówek jeździ parę razy na miesiąc, — a statek, jak zacznie kiwać, to kiwa dzień i dwa. Mamy wtedy i rytmiczność ruchów i dostatecznie długie powtarzanie się i niemożliwość oswobodzenia się od nich (ze statku nie można wysiąść na rogu ulicy!). Dlatego nudności morskie awansowały na „chorobę morską".

Jaka jest jej przyczyna i jaki organ, który ją wywołuje? Czy to choroba żołądkowa (wymiotuje się przecie żołądkiem), czy może atak ostrej moral insanity" (w tej chorobie nic człowieka nie obchodzi, czy wymiotuje komu na głowę, czy kamizelkę). Proszę więc pamiętać, że tym cierpiącym w chorobie morskiej narządem jest układ nerwowy i mianowicie ta część mózgu i nerwów, która zarządza utrzymywaniem równowagi. Jest to zaiste bardzo dowcipne urządzenie. W kostnej częci ucha mamy tak zwane „kanały półkoliste", to jest jakby trzy półkoliste rurki wypełnione limfą. Każda rurka położona jest w innej płaszczyźnie: jedna pionowo, druga też pionowo, prostopadle dla pierwszej, trzecia — poziomo. Przy ruchach ciała w płaszczyźnie danej rurki rozlewa się w rurce limfa, a ruchy limfy podrażniają zakończenia tak zwanego nerwu przedsionkowego, czyli nerwu równowagi. Te bodźce przechodzą do mózgu i w taki sposób nasza świadomość informowana jest o zmianach położenia ciała a nasze automatyczne mechanizmy ruchowe wprawiane w działanie, tak, że potrafimy utrzymywać równowagę nawet o tem nie wiedząc. Gdy ruchy ciała są zbyt silne i zbyt długotrwałe, wtedy bodźce idące od narządu równowagi stają się też za silne dla naszego organizmu — który właśnie reaguje na nie nudnościami, wymiotami i innemi objawami choroby morskiej: sennością, to znów apatją, u innych bólem głowy i tak dalej. Dzieje się to dlatego, że zbyt silne bodźce rozchodzą się szerzej niż powinny, trafiają na drogi, któremi normalnie nie idą. Między innemi trafiają do żołądka i pobudzają jego ruchy — człowiek ma nudności i wymiotuje.

Gdyby wszyscy ludzie mieli jednakowo wrażliwy system nerwowy — to, przy dostatecznie silnej fali, wszyscy mieliby morską chorobę. Wchodzi tu jednak w grę indywidualna wrażliwość. Każdy wie, że są osoby, które nie znoszą najsłabszego kołysania i są takie, które wogóle na morze nie reagują, a przynajmniej nie widać tego po nich. Istnieje dość rozpowszechnione błędne mniemanie, że ludzie nerwowi są bardziej podatni na chorobę morską, niż ludzie „bez nerwów". Jest to błąd. Nerwowość, to, ściśle biorąc, wcale nie sprawa nerwów, tylko psychiki, duszy—to nadmierna wrażliwość psychiczna. Ona na chorobę morską nie wpływa. Chodzi tu nie o ogólną nerwowość, ale raczej o „nerwowość" narządu równowagi. Gdy on jest zanadto wrażliwy — wtedy to człowiek łatwo ulega przykrościom morskiej choroby. *(d. c. n.)*

Dr. med. Edward Szalit (Tarnów)

CO WINNIŚMY ZDROWIU DRUGICH?

Mało kto zastanawia się nad tem, co właściwie oznacza to pytanie? Często dzieje się nawet wręcz przeciwnie. Ludzie nie wierzą, że swem postępowaniem mogą czasem narazić na szwank zdrowie swoich bliźnich. I choć może tego nie robią umyślnie, ani w złym zamiarze, to i tak nie można ich usprawiedliwić, bo krzywda nie przestaje być krzywdą bez względu na to, czy się ją wyrządza z nieostrożności lub, jak to często bywa, w dobrej wierze, czy wreszcie z przyzwyczajenia.

Jest rzeczą zrozumiałą, że każdy powinien prowadzić rozsądny tryb życia. Ale nawet najbardziej higjeniczny sposób życia nie zapewni człowiekowi bezwzględnego zdrowia, jeżeli on równocześnie nie będzie się troszczył o zdrowie swych bliźnich tak, jak o swoje własne. Poprawiając więc stan zdrowia swych bliźnich i dbając o ich zdrowie, nie zapominamy temsamem

o swojem własnem.

Zacznijmy od wykroczeń przeciw zdrowiu drugich, z jakiemi się najczęściej w życiu codziennem spotykamy. Jakżeż często się zdarza, że ktoś w teatrze, kinie lub tramwaju siedząc obok nas, kaszle lub kicha i nie zakrywa sobie przytem ust chusteczką? Kogo spotka takie szczęście ze strony sąsiada w postaci formalnego deszczu kropelek, jakie mu na twarz spadną, zabierze do domu prawdopodobnie katar nosa. I gdyby się wszystko skończyło tylko na tej drobnej przypadłości, możnaby jeszcze przymknąć oko na ten nietakt, mimo, że takie postępowanie zasługuje na bezwzględne potępienie. Bo, tak jak katar, przenosi się przez rozpylenie i wdychanie rozsianych kropelek, także grypa, angina a nawet gruźlica. Trzeba bowiem wiedzieć, że cząsteczki plwociny zawierającej zarazki są tak lekkie, że mogą być rzucone na odległość nawet dwóch metrów. Ludzie rozważni zakrywają sobie wprawdzie podczas kaszlu usta ręką, ale zapominają, że na ich dłoni pozostaje plwocina, którą potem przenoszą na drugiego osobnika, gdy mu przy powitaniu podają rękę. Także i wtedy, gdy z kim mówimy i zanadto do niego się zbliżamy, wyrzucamy z naszych ust drobniuszkie kropelki, które, dostawszy się do ust drugiego człowieka, mogą przenieść jakąś chorobę zakaźną. Ludzie chorzy na gruźlicę nie uświadamiają sobie nawet swej wielkiej odpowiedzialności, jaką winni ponosić za zdrowie drugich. Gruźlik chorujący przez długie lata traci aż nadto łatwo poczucie i zrozumienie dla zaraźliwości swej choroby. A jakżeż często widzimy, że jego rodzina i przyjaciele lekceważą sobie zalecane przez lekarzy konieczne środki ostrożności jużto z delikatności, już też niedbalstwa. Chory winien przeto sam chronić swe otoczenie przed zakażeniem; powinien mieć własną kieszonkową spluwaczkę i nigdy nie wypluwać do chusteczki, na podłogę lub ulicę. Bo i w wyschniętej plwocinie oraz kurzu nie tracą laseczniki przez długi czas swej żywotności. Gruźlik o wyrobionem poczuciu odpowiedzialności nie powinien ubiegać się o zajęcie w sklepach spożywczych, restauracjach i cukierniach, a chore krawczynie i szwaczki winny przy dokonywaniu prób na swych klientkach pamiętać o koniecznych środkach ostrożności.

Na lekkomyślne przenoszenie choroby przez ludzi dorosłych narażone są przedewszystkiem bezbronne dzieci. Często można obserwować jak matka lub piastunka zwilża swą chusteczkę śliną i wyciera nią następnie dziecku usta. Smoczki przeprowadzają matki niejednokrotnie przez własne usta, a potem wkładają do ust dziecka. Na smoczkach gumowych, w które zaopatrzone są flaszki na mleko, próbuje się ciepłotę mleka; na łyżeczkę z papką dmucha się i wyrzuca na nią własną ślinę a potem podaje dziecku do jedzenia. Nie znikł też dotąd zwyczaj, dla ostudzenia papki, przeżuwania jej w własnych ustach, choć wydaje się to niemożliwem, by dzisiaj mógł je-

szcze istnieć tego rodzaju sposób karmienia dziecka.

Te wszystkie wyżej opisane grzechy są nietylko nieapetyczne, ale dla zdrowia powierzonego nam dziecka wielce niebezpieczne. Ślina człowieka dorosłego zawiera więcej zarazków, niż ślina dziecka. Tosamo zakażenie, które u człowieka dorosłego występuje pod postacią jakiegoś lekkiego kataru nosa, może u dziecka wywołać ciężką grypę lub zapalenie płuc. Nawet zwykły katar nosa nie jest obojętnym dla niemowlęcia, bo przez utrudnienie oddychania nosem, traci dziecko chęć do jedzenia, w następstwie czego powstają łatwo zaburzenia w odżywianiu.

Także przez czyny charytatywne, np. przy rozdawaniu między biednych, znoszonej odzieży, narazić można obdarzonego na jakąś chorobę, jeżeli mu damy odzież niewyczyszczoną i niewypraną, a w dodatku pochodzącą od chorych lub zmarłych na jakąś chorobę zakaźną. Należy sobie poczytywać za obowiązek wszelką odzież, nawet od zdrowych osób pochodzącą, dać tylko dokładnie oczyszczoną i przewietrzoną.

Podejrzanych środków spożywczych, zepsutej mąki, zjełczałego tłuszczu, starych konserw mięsnych, — owocowych i jarzynowych nie powinno się darować biednym, bo bierzemy przez to na siebie odpowiedzialność za następstwa, jakie z tego mogą dla nich wyniknąć.

Także w gospodarstwie domowem mogą np. złe nawyczki kucharki narazić domowników na różne choroby. Przez kosztowanie zawartości łyżek, któremi się miesza potrawy w garnkach, mogą się przenosić choroby, a taksamo przez nieostrożność podczas kaszlu i kichania w kuchni. Jeżeli kucharka nie poczuwa się do obowiązku umycia sobie rąk po każdem opuszczeniu ustępu, może łatwo na innych przenieść tyfus lub czerwonkę, jeżeli sama jest nosicielką tych zarazków, lub robaki, jeżeli na nie cierpi.

W gospodarstwach domowych wydarzają się też często nieszczęśliwe wypadki, które dałyby się przy pewnej ostrożności uniknąć. Tak np. nieoględne pozostawienie w ciemnych kątach mioteł i wiader, oraz innych przedmiotów, o które łatwo się można potknąć, używanie zepsutych pokarmów z pocieszeniem, że inni tego nie zauważą, napełnianie flaszek od wina lub piwa kwasami żrącemi lub innemi truciznami bez umieszczenia na nich znaków ostrzegawczych.

Wspomnieć jeszcze chciałbym o pewnej nawyczce, napotykanej u naszych gospodyń a mające swe źródło w fałszywej oszczędności, która przynieść może szkodę innym. Gdy pościel, serwetki lub ręczniki były przez gościa tylko jeden raz używane, wtedy pozornie wyglądają czysto. Gospodyni lub służąca nie może się oprzeć pokusie i po pobieżnem przemaglowaniu tych rzeczy podaje je innemu gościowi. Przeto mogą się przenosić choroby, ponieważ nigdy nie wiemy, czy gość, który pierwszy używał bie-

lizny, był zupełnie zdrów.

Istnieje jeszcze cały szereg nieostrożności względem zdrowia drugich, jak wysypywanie zawartość brudnych ścierek z pięter, przyczem na dole mieszkający lokatorzy muszą połykać kurz; bezmyślne wyrzucanie pestek i łupin z owoców, co już niejedno sprowadzało nieszczęście; lekkomyślne stawianie doniczek na oknie bez należytego zabezpieczenia.

Należy zawsze o tem myśleć, że trzebaby samemu ponosić następstwa tych wszystkich nieopatrznych czynów i nie zapominać też w starem przysłowiu „nie czyń drugiemu, co tobie niemiło.“

Em. Liberman (Kutno).
Kontr. art żywn.

RAZ OKOŁO WIELKIEJNOCY ....

Znów, jak co roku zawitała wiosna. Wszystko budzi się do nowego życia, raduje się i weseli; natura przybiera nowe szaty. Raźniej i weselej jest też i człowiekowi, który na widok słońca zabiera się ochoczo do pracy, ciesząc się, że zima już minęła. Zaciera rolnik ręce i wychodzi w pole. Robotnik w mieście żwawiej udaje się do warsztatu, bo i tam teraz widniej i cieplej niż zimą. A i bezrobotny uśmiecha się do wiosny, wierząc, że teraz będzie lepiej, bo to i budowle i roboty drogowe i inne ruszą i żyć będzie łatwiej.

Musimy więc tę wiosnę godnie przyjąć.

— Znowu obchód — pomyśli czytelnik.

— Pewnie jakaś składka — odpowie drugi. ,

Ani pierwsze, ani drugie!

Przywitamy wiosnę bez specjalnych wydatków, ale mimo to godnie, jak na to zasługuje!

— A więc czem? —

Czystością, zgodnie ze starem powiedzonkiem: „raz około Wielkiejnocy“, tembardziej, że święta za pasem.

Przystąpmy do oczyszczania naszych zagród, mieszkań, odzieży, no i siebie samych; ale rozpoczynając czyszczenie ułóżmy plan działania, nie róbmy porządków chaotycznie, bo bezplanowa robota „psu na budę się zda“. Roboty będzie huk, a pożytku, ani za grosz...

Plan pracy musi być dobrze obmyślany i co jeszcze ważniejsze ściśle przestrzegany.

Sporządzając plan czyszczenia musimy pamiętać, aby zacząć czyszczenie od faktycznego początku i posuwając się naprzód dojść do końca prac, mając zawsze na uwadze, że miejsca lub rzeczy już oczyszczone nie powinny być podczas sprzątania na nowo zabrudzone, gdyż wytworzy się sytuacja, znana pod nazwą „dookoła Wojtek“.

Na pierwszy „ogień“ (ściślej byłoby: pod pierwszą miotłę) pójdą obory, stajnie, chlewy, komórki i t. p., dalej ustęp, śmietnik, gnojowisko, potem podwórza, sprzęty, mieszkanie, odzież, no i wreszcie... my sami, czyli jak to się zwykło mówić, nasze „grzeszne ciała“.

Możliwe, że ktoś z moim planem się nie zgodzi, postaram się przeto wyjaśnić przyczyny mego układu.

Rozpocząłem czyszczenie od obór, stajen i t. p. dla dwuch powodów:

1) uważam je za najbardziej zaniedbane, a przeto im wcześniej je oczyścimy i uporządkujemy, tem lepiej będzie dla naszego inwentarza,
2) przy czyszczeniu tych zabudowań może obecny stan gnojowiska i śmietników jeszcze istnieć, gdyż zostaną one dopiero później uporządkowane.

Czyszczenie izby zostało w moim planie przewidziane na dalszem miejscu, gdyż dopiero po gruntownem oczyszczeniu całego obejścia, może czyszczenie izby być celowe, inaczej będziemy brud z obejścia stale wnosić do izby. Śmiecie z izby, aczkolwiek ich tam nie brak ,nie przedstawiają tak wielkiej ilości, by we właściwe miejsce (śmietnik) usunięte mogły zanieczyścić całe obejście, ponadto będzie nam chyba przynajmniej i dla zdrowia o wiele bezpieczniej, czyścić spręty na podwórzu czystem. Obok tego pamiętać jeszcze należy, że przy brudnem i smrodliwem obejściu nie może być mowy o otworzeniu okien, a sprzątanie przy zamkniętych oknach to pomysł ściętej głowy.

Mycie, mówiąc dobitniej, szorowanie naszych ciał postawiłem umyślnie na szarym końcu, uważając, że dopiero po dokonaniu wszystkich porządków, gruntowne mycie ciał, włożenie czystej bielizny i odzieży będzie słuszne; nie znaczy to jednak, abyśmy przez cały czas sprzątania byli obrażeni na wodę i mydło, o nie! Mam na myśli takie generalne czyszczenie ciała, które sę zwykło robić „raz około Wielkiejnocy“.

A więc wszyscy, chcący doprawdy oczyścić swoje zagrody — za mną! Wypowiadamy wojnę brudom! Miotły, łopaty, grace do garści! Pochód czystości rozpoczyna się!

Wchodzimy do obory: gnój wyrzucamy do gnojowiska, zimowe zabezpieczenie ścian (ogacenie) zdejmujemy, pajęczynę i brud wymiatamy, obo-

rę wietrzymy, ściany bielimy wapnem, żłoby i t. p. porządki — szorujemy i zzewnątrz bielimy, okienko myjemy a jeżeli go niema musimy je zrobić, bo gdzie światło dochodzi, tam brud rzadziej się panoszy, a ponadto inwentarzowi jak każdemu żywemu stworzeniu światło do życia i rozwoju jest konieczne.

Takie same porządki robimy w stajni, chlewach i innych pomieszczeniach, służących dla naszego inwentarza, nie zapominamy też o kurnikach i klatkach dla drobiu.

Komórki omiatamy z pajęczyn, wymiatamy śmieci, usuwamy niepotrzebne, od wielu lat niby dla tradycji przechowywane rupiecie, nie zaszkodzi też komórek dobrze wywietrzyć i wybielić, bo to i zaduch zniknie, czyściej i dla oczu ludzkich, milej będzie.

Przy tych pracach zauważyliśmy tu i owdzie jakieś zepsucia — naprawiamy je z punktu, „za pamięci", jak to lud nasz mówi, a więc łatamy dach w stajni, do drzwi obory przybijamy zawiasę, w komórce kawałek deski — do ściany. Zabijamy też zauważone dziury — to szczurza robota — i rozkładamy trutki, bo po ostatniem truciu, szczury znowu dają o sobie znać. (p. str. 15, Nr. 1. *„Dla Zdrowia"* z 1935 r.).

Teraz przejdziemy do następnego etapu czyszczenia: zawartość skrzyni ustępowej i gnojowiska wywozimy w pole lub do kompostarni. Ustęp naprawiamy, bo to i czas i zima dały się we znaki, ściany wewnątrz bielimy, siedzenie i podłogę myjemy. Wnętrze skrzyni dobrze wysmarujemy świeżo gaszonem wapnem lub chlorkiem bielącym, połamane zawiasy i haczyki w ustępie zamieniamy na nowe. Sprawdzamy, czy drzwiczki w ustępie przy skrzyni są szczelne, lub czy wogóle są i uzupełniamy braki. Gnojowisko smarujemy świeżo gaszonem wapnem lub chlorkiem bielącym, bo to dobre środki dezynfekcyjne, to jest niszczące zarazki chorobotwórcze, a przytem tanie. To samo robimy przy śmietniku, przy którym naprawiamy pokrywę. O ile gnojowisko nasze nie posiada wogóle pokrywy, to zwozimy sobie zapas ziemi, torfu lub piasku, aby gnój zasypywać, bo to okres rozwoju much następuje, a my znamy choroby przez nie roznoszone i nie lekceważymy nieszczęść spowodowanych przez te małe „niewinne" owady.

Uporaliśmy się z najważniejszą pracą, czyścimy jeszcze podwórze, ze-

skrobujemy przyschnięte do węgłów budynków odchody ludzkie i oddajemy „godła czystości“ t. j. miotły, szczotki i t p. w ręce niewieście. Gospodynie mają głos, one przystępują teraz do pracy!

Na dwór więc sprzęty! Szorować, szorować i jeszcze raz szorować! Po zimowym odpoczynku, wyjdzie im to „na zdrowie“, bo wybieleją, a przeto milsze się staną dla domowników.

O, jak miło się żyje w czystej izbie wśród czystych sprzętów!

Gdy meble już czyste wynieśmy z mieszkania resztę rzeczy: pościel, odzież i wogóle wszystko co w izbie się znajduje.

Obejrzyjmy teraz dobrze ściany, czy pluskwy się nie zagnieździły, a gdyby były, zalejmy wszystkie dziury i szpary roztworem mydlano-naftowo-krezolowym, który się robi w ten sposób: 3 części krezolu, mieszamy z 10-ma częściami gorącej wody, dodajemy 2 części mydła szarego i 5 części nafty, wszystko dobrze mieszamy i dolewamy 80 części ciepłej wody. Krezol i mydło szare można kupić w każdym składzie aptecznym. Płynem tym należy jeszcze raz wysmarować wszystkie szpary i miejsca, gdzie pluskwy mogą się gnieździć po upływie 2-ch tygodni. Roztwór ten nie niszczy drzewa, ani farby i może być równie dobrze użyty do smarowania ram obrazów, łóżek i t. p. jak i ścian, zaznaczam jednak, że płyn ten jest trucizną! Pluskwy spadłe na podłogę należy spalić. Dziury w ścianach po wysmarowaniu zlepmy i izbę wybielmy lub wymalujmy, na co nas stać, omiatając przedtem pajęczyny i brud.

Przy pomocy mydła szarego lub sody umyjmy dobrze okna, drzwi i podłogę. Zapędźmy mężów, braci lub synów, aby dorobili haczyki do okien i dopasowali je, by się łatwo otwierały i zamykały.

Przez czas sprzątania izby okna będą otwarte, a kto nie „boi“ się przeciągów ten i drzwi będzie miał otwarte (o ile kogoś od wódki nie zawiało, to go od przeciągów napewno nie zawieje, byleby tylko nie był przegrzany — spocony; bo może się przeziębić).

Nie żałujmy czasu na wietrzenie mieszkania!

Ktoś dowcipny, a złośliwy powiedział: „na wsi jest dobre powietrze, bo chłopi okien nie otwierają“, co dowodzićby miało, że w izbach wiejskich panuje wielki zaduch. Czas więc okna otwierać i przekonać takich dowcipnych, że na wsi nietylko w lasach i ogrodach jest dobre powietrze, ale i w mieszkaniach chłopskich, tembardziej, że powietrze i słońce są dla wszystkich jednako dostępne i dobroczynne i wpuszczenie tych miłych, a tak pożądanych gości do izby nic nie kosztuje!

Izba już czysta! Ustawmy w niej sprzęty i rozpocznijmy czyszczenie pościeli i odzieży. Tu znowu nasuwa się poprzednia uwaga: nie żałujmy

słońca i powietrza. niech się rzeczy nasze wietrzą jak najdłużej, na czystem podwórzu!

A gdy się już porządnie wywietrzyły, nie żałujmy ...trzepaczki i szczotki i wietrzmy znowu, aż, jak to się mówi na wsi, „poduszki urosną".

Oczyszczoną odzież włóżmy (zawieśmy) do szafy, by się na nowo nie zakurzyła; pościel obleczmy czysto, odpocznijmy trochę. dołóżmy węgla, drzewa, lub torfu ,czem kto pali, do kuchni i rozpocznijmy grzanie wody dla nas i naszej rodziny.

Pragnę jeszcze zaznaczyć, że wszystkie te porządki nie mogą się odbyć jednego dnia, bo nie dałoby się im rady; ale zastrzec się muszę, że w tym dniu, w którym izba jest czysta, pościel wywietrzona i czysto obleczona, muszą się domownicy umyć i założyć czystą bieliznę.

Możliwe, że czytelnik powie:

— Patrzcie go, otwiera otwarte drzwi, przecież to każdy wie! —

— Uspokój się, Kochany Czytelniku, wiedzieć to każdy może o tem wie, ale że się do tego nie stosuje, to... ja wiem! —

No, ale co tu gadać — woda już szumi — czas rozpocząć mycie!

Nie, jeszcze nie! Przedtem jedna święta zasada:

W jednej i tej samej wodzie dwuch ludzi myć się nie powinno, choćby nawet ten drugi miał tylko 3 lata!!!

— A co to znowu? Rewolucja, jak Pana Boga kocham! To ja całe życie swoich bachorów myłam w wodzie, w której ja ze „starym" się myłam, ale co gadam: i mnie w domu myli w wodzie, w której starzy, siostra, szwagier i dwuch braci się myło i było dobrze, a teraz nie można??? — zalamentuje niejedna gospodyni.

— Pańskie gadanie i tyla! Skąd ja tyle wody gorącej wezmę, jak

w domu pięcioro osób? — powie ze zgrozą druga.

— Gadajcie sobie, co chcecie, a ja furt od swego nie ustąpię, bo to w takiej wodzie, w której wymył się wasz „stary“ po robocie, to wy się wymyć nie możecie, a tylko zabrudzić, toż to przecież nie woda ,a pomyje, a ci co jeszcze po was mają się myć, to chyba tylko wasz i waszego starego brud rozmażą sobie po ciele. Przecież dlatego nie możecie doprać bielizny i ręczników, bo używacie je nie do wycierania czystego ciała, a do rozmazywania brudu; pomagacie sobie chlorkiem, ale dlatego też one się rozłażą po kilkakrotnym praniu. Nie kupiec tu winien, bo nie on was oszukał, a wasze skąpstwo na trochę czystej ciepłej wody!

A teraz druga strona medalu: niby to w rodzinie znacie się wszyscy i wiecie, że wszyscy są „zdrowi“, ale ten trochę pokasłuje, tamten przyjechał z roboty z miasta i przywiózł jakieś butelki z lekarstwami i taką „zmyślną szprycką“, co to byłaby się na dyngus przydała, tamten znów kiedyś chorował na tyfus brzuszny, (może jeszcze wydziela zarazki)... lepiej być ostrożnym i nie zarażać się wzajemnie, jedynie ze skąpstwa i żałowania wody. Zrobię nawet ustępstwo — lepiej dać każdemu trochę mniej wody, niż używać jej dwukrotnie!

A jak chcecie to mycie porządnie zrobić, to wam dam radę, że i mycie będzie dobre i miłe i wody nie dużo się zużyje.

Ustawmy balję na podłodze, przy niej na stołku mydło i szczotkę; do sufitu przybijmy skobel, przeciągnijmy sznurek i do jednego jego końca przywiążmy za ucho konewkę do polewania ogrodu, drugi koniec przywiążmy gdziekolwiek, by konewka nie spadła, sznurek ten da nam możność łatwego opuszczania konewki dla nalewania wody ciepłej. Teraz wbijmy w sufit drugi skobel, przeciągnijmy znowu sznurek, którego jeden koniec przywiązaliśmy do dna konewki, a drugi trzymajmy w ręce i pociągajmy ile razy chcemy ciało swe oblać wodą. Użycie takiego natrysku, da nam

dużą oszczędność na wodzie i sprawi nam wielką przyjemność z kąpieli

Jeszcze się uśmiechacie z niedowierzaniem, bo jakto 2 skoble, sznurek, konewka, balja i łaźnia gotowa? Spróbójcie, a przekonacie się, że mam rację!

Po gruntownem wymyciu ciała, bez pominięcia żadnego miejsca, wytrzyjmy je dobrze w ręcznik lub prześcieradło, a nie w zdjętą przed chwilą bieliznę, która może tylko zabrudzić ciało, a nie je wytrzeć!

Zrobiliśmy wszystko, a teraz zastanówmy się jeszcze, że tyle naszej pracy idzie na marne, bo nie dbamy stale o porządek i czystość; im dalej od Wielkiejnocy tem brud u nas większy, a czyż tak być powinno? Czy to tylko na Wielkanoc obejście ludzkie i człowiek muszą być czyści, a cały rok można być brudasem, od którego zdaleka cuchnie i którego robactwo wszelkie się trzyma?

Czy nie jest milej być czystym, mieć czysto w izbie i w podwórzu, patrzeć na czystych dzieciaków, które są wesołe, rzadziej na choroby zapadają i lepiej się uczą?

Czy właśnie teraz „około Wielkiejnocy" nie powinniśmy postanowić sobie, że utrzymywać będziemy czystość i porządek stale — przez cały okrągły rok?

Tak, powinniśmy! I zrobimy to! Od tej Wielkiejnocy — czystość musi zapanować w naszych zagrodach!

A gdy szczęśliwie minie ten rok to znowu „raz około Wielkiejnocy" zastanowimy się czy w przeciągu tego roku (od Wielkiejnocy do Wielkiejnocy) było u nas porządnie, czysto i czy my sami byliśmy dostatecznie czyści?

Pamiętajmy że:

Czystość, zdrowie idą w parze!
Czystość — zdrowie daje w darze!

i nie strońmy od mydła i wody!

Kończąc, widzę Was Mili Czytenicy, w święta Wielkiejnocy w czystych izbach, przy stołach czysto zastawionych i życzę Wam serdecznie „Wesołych i Zdrowych Świąt"!

OD ADMINISTRACJI

Uprzejmie prosimy o wpłacenie zaległej prenumeraty na konto P. K. O. 28.090.

DROBIAZGI.

Profesor E. O. Manoiłoff, rosyjski biolog wynalazł próbę chemiczną krwi z kresyl-violetem, zapomocą której udało mu się odróżnić krew Rosjan od krwi Żydów. We krwi Żydów barwa kresyl-violetu niknie, wtedy gdy we krwi Rosjan barwik zostaje niezmieniony i przyjmuje czerwono-błękitny odcień.

* * *

Pani Poliakowa w Leningradzie stosowała próbę Manoiłoffa przy ustaleniu ojcostwa. Pomiędzy innemi spostrzegła ona, że krew dzieci, pochodzących z małżeństw mieszanych, rosyjsko-żydowskich, wykazuje własności krwi, właściwe rasie żydowskiej.

* * *

Współczesna medycyna zaczęła się posługiwać masażem dopiero w połowie ubiegłego stulecia. A jednak zasady masażu znane były już Hipokratesowi (400 lat przed Chrystusem), który posługiwał się nieraz masowaniem.

* * *

Najstarsza apteka w Europie znajduje się w Niemczech, była założona w XIII-tym wieku.

* * *

W ciągu sześćdziesięciu lat życia paznokcie odnawiają się całkowicie 186 razy.

* * *

Nowych szczotek do zębów nie należy parzyć. Wystarczy płukać je w silnym roztworze soli kuchennej.

* * *

1 litr powietrza waży 1,29 gr.

* * *

Serce nie zawsze bije w systematycznym rytmie. W normalnych warunkach bije ono od 50—100 razy na minutę.

Lek. dent. Stanisław Bloch (Warszawa).

RATUJMY ZĘBY.

VI.

Zaburzenia w oddychaniu nosem prowadzą do ogólnych zaburzeń, a pierwszą ich oznaką jest uczucie suchości w gardle po przebudzeniu się oraz przy wzmożonym ruchu. Pochodzi to stąd, iż powietrze wdychane ustami, suche i nieogrzane styka się z błoną śluzową gardła, która szybko przy otwartych ustach wysycha.

Ponieważ przy oddychaniu ustami odpada działanie błony śluzowej nosa, jako filtru, zanieczyszczone powietrze ma ułatwiony dostęp, a suchość śluzówki sprzyja nagromadzeniu i rozwijaniu się drobnoustrojów, normalnie poczęści niszczonych przez wydzielinę nosa.

Częste katary nosa, długotrwające, przechodzące w stan chroniczny, nieżyt dróg oddechowych, częste anginy, stany zapalne ucha środkowego, oto skutki oddychania ustami.

W wieku dziecięcym i młodocianym stwierdzić można jeszcze inne objawy.

Dziecko oddychające ustami jest smutne, nie ma ochoty do nauki, nie jest zdolne do skupienia myśli i uwagi, jego wzrost i waga są niedostateczne.

Obniżenie zdolności umysłowych, wedle zdania licznych autorów, występuje nietylko przy wyłącznem oddychaniu ustami, stwierdzone ono zostało już przy utrudnionem oddychaniu nosem.

Zmiany zewnętrzne, jakie występują przy oddychniu ustami są dość poważne.

Mięśnie twarzy są niedorozwinięte, część nosowa twarzy jest skrócona, górna warga jest również krótsza ,dolna obwisa, a całość takiej twarzy z rozwartemi ustami ma wyraz tępy i głupkowaty.

Zmiany w samej jamie ustnej, jakie zachodzą naskutek oddychania ustami są dość różnorodne. Wargi stają się kruche, błona śluzowa popękana, a dziąsła wykazują skłonność do stanów zapalnych.

Żucie jest upośledzone, rozdrobnienie należyte pokarmów jest utrudnione, ponieważ człowiek oddychający ustami podczas jedzenia, musi jednocześnie wdychać powietrze: cierpi na tem nietylko proces trawienia, ale i rozwój szczęk, podniebienia oraz zębów.

Resztki pokarmów, które w normalnych warunkach oddychania usuwa ślina, pozostają w przestrzeniach międzyzębowych, stając się, jak to wiemy z rozdziałów poprzednich, przyczyną procesów próchniczych: u osobników takich zauważyć można częstą próchnicę zębów przednich.

Niema jeszcze ustalonego poglądu nauki co do wpływu oddychania ustnego na rozwój szczęk i podniebienia, jak również jest kwestją sporną, czy wąskość nosa jest czynnikiem pierwotnym, a zniekształcenie podniebienia wtórnym, czy też odwrotnie; w każdym jednak razie należy stwierdzić, że u ludzi oddychających ustami, szczęka ma kształt wydłużony, podobny do litery V z wysokiem podniebieniem i wąskiemi wyrostkami zębodołowemi, a przednie siekacze górne wypchnięte są ku przodowi.

Język przy odychaniu nosem jest w pewnej pozycji utrwalonej, przy oddychaniu ustami brak tego utrwalenia powoduje podczas snu cofanie się języka, co warunkuje skolei częste chrapanie.

Niedostateczne przeżuwanie pokarmów u osobników, oddychających ustami, wywołuje niedorozwój szczęki, ze względu na to, że zęby niedostatecznie pracują, a zależnie od wieku, w którym rozpoczyna się owe nienormalne oddychanie, spostrzec można wadliwy wpływ tej czynności na rozwój i budowę samych zębów.

Zęby przednie są pochylone ku przodowi, wyrastają wewnątrz łuku zębowego, albo też ustawiają się w położeniu dachówkowem, kły wyrzynają się poza łukiem zębowym, a sam łuk wykazuje brak zębów zatrzymanych w szczęce; wszystkie te zmiany dotyczą przeważnie szczęki górnej.

Wszystko wyżej powiedziane daje nam obraz niewskazanych zmian w ustroju, które powstają naskutek oddychania ustami.

Pierwsze objawy utrudnionego oddychania nosem u dzieci winny skłonić rodziców do zasięgnięcia porady rynologa (lekarza chorób nosa) oraz lekarza dentysty. Współpraca tych specjalistów da wyniki pomyślne.

Rynolog usunie zmiany patologiczne w jamie nosowej lub nosowogardzielowej.

O ile zabieg nie da poprawy, a stanie się to wówczas, jeśli oddychanie nosem jest utrudnione naskutek wadliwego zgryzu czy też niedomykania się szczęk i warg, konieczna jest interwencja lekarza dentysty, wyspecjalizowanego w ortodoncji (ortopedji dentystycznej).

22. Choroby wieku dziecięcego a jama ustna.

Jama ustna, jako siedlisko wielkiej ilości drobnoustrojów z jednej strony, z drugiej zaś jako wrota, przez które dostają się mikroby do ustroju, zagraża organom, będącym z nią w bezpośredniej styczności, a więc migdałkom, drogom oddechowym i t. p.

Nic więc dziwnego, że przy wszelkich chorobach wieku dziecięcego jama ustna dziecka gra rolę niepoślednią.

Rozdział niniejszy poświęcamy związkowi chorób dziecięcych z jamą ustną, zmianom, jakie wywołują te schorzenia w samej jamie ustnej oraz w rozwoju szczęk i zębów.

Najgroźniejszą chorobą wieku dziecięcego jest krzywica.

Krzywica, zwana pospolicie angielską chorobą, jest to choroba przemiany materji, wywołana brakiem witaminy D. w pokarmie.

W krzywicy dziecięcej tworzenie się kości odbywa się wadliwie z niedostatecznem lub brakiem wapnienia, naskutek czego kości są kruche i miękkie, przeto ulegają zniekształceniu.

Szczęki dziecka, dotkniętego tem schorzeniem, formują się nieprawidłowo, przybierają formę nie normalnego łuku, a tworu kanciastego, przyczem kąty te tworzą się przy kłach, które są zazwyczaj dłuższe od pozostałych zębów.

Wyrzynanie się zębów u tych dzieci jest spóźnione, przyczem dotyczy to zębów mlecznych i stałych, a cały proces ząbkowania przedłuża się ze względu na powolny wzrost zębów z powodu przeszkód w wapnieniu.

Szczęki dzieci rachitycznych są małe, skrócone, co powoduje nienor-

malne ustawienie się zębów, które, rosnąc krzywo spowodu braku miejsca w szczęce, wychodzą poza łuk szczękowy, przeważnie kły do przodu w kierunku warg, małe trzonowe w stronę podniebienia.

Co dotyczy budowy samych zębów, to te, u dzieci chorych na krzywicę, są ścieśnione i posiadają cały szereg nierówności na szkliwie w postaci wgłębień, brózd, a nawet otworków, a same szkliwo wygląda, jak tkanka przerywana, niepokrywająca zęba jednolitą warstwą.

Pierwsze objawy krzywicy dziecięcej zauważyć można w 3—4 miesiącu życia; właściwe leczenie oraz troskliwa obserwacja lekarska krzywicę usuną, tak, że w 2—3 roku życia dziecko będzie zupełnie zdrowe; specjalną opieką należy otoczyć u dzieci po przebytej krzywicy drugie ząbkowanie, dziecku należy podawać fosfór i wapń i często radzić się internisty i dentysty.

W okresie od siódmego do dwunastego roku życia, dziecko po przebytej krzywicy winno być otoczone specjalną opieką dentysty, tylko w takich warunkach może ono mieć uzębienie stałe, zdrowe i mocne.

Uzębienie dziecka otaczamy specjalną opieką; utrzymanie zaś w porządku uzębienia chorego jest kategorycznym nakazem jego otoczenia.

W zębach spróchniałych dzieci znaleźć można często laseczniki gruźlicy ,które dostają się z ust do przewodu pokarmowego, wywołując niejednokrotnie gruźlicze zapalenie jelit.

Skrofuloza, czyli zołzy, stanowią połączenie czynnej gruźlicy z konstytucją gruczołów chłonnych; dzieci dotknięte tem schorzeniem mają obrzmiałe gruczoły pod szczękami, na szyi lub nad obojczykiem. Gruczoły te ropieją, dając uporczywe przetoki.

Wyrzynanie się zębów mlecznych u tych dzieci trwa dłużej, niż u dzieci zdrowych, natomiast ząbkowanie drugie rozpoczyna się wcześniej; zęby dzieci skrofulicznych posiadają niedorozwinięte szkliwo, są kruche i łamliwe. Odżywianie tych dzieci znajdować się powinno pod opieką lekarza.

Charakterystyczne zmiany w jamie ustnej wywołują choroby zakaźno-wysypkowe jak ospa wietrzna, różyczka, odra, szkarlatyna i dyfteryt.

Ospa wietrzna, choroba, trwająca 2—3 tygodnie, charakteryzuje się jasnoróżowemi plamkami na twarzy i skórze głowy; plamki szybko przeobrażają się w pęcherzyki, które zasychają, dając strupy. Śluzówka jamy ustnej i gardła pokryta jest również pęcherzykami.

Odra objawia się wysypką czerwoną przed i poza uszami, później na twarzy i kończynach, lecz wysypka ta ukazuje się w 14 dniu choroby, pierwszym zaś zwiastunem choroby są białawe plamki (Koplick'a), otoczone obwódką czerwoną, ukazujące się na śluzówce policzka i trzymające się

trzy dni. Chorobie towarzyszy stan zapalny śluzówki jamy ustnej, rozwija się szybko próchnica zębów, prowadząca do szybkiego rozpadu miazgi i tworzenia się ropni.

Staranne pielęgnowanie jamy ustnej u dzieci chorych uniemożliwia te przykre następstwa.

Szkarlatyna wywołuje w jamie ustnej specyficzne zmiany.

Śluzówka jamy ustnej i podniebienia miękkiego oraz języczka zaczerwieniona i obrzmiała, migdałki pokryte żółtawemi czopami, język szarawo-biały na brzegach, na koniuszku malinowy, gruczoły chłonne powiększone i bolesne. Po upływie doby ukazuje się wysypka, obejmująca czerwonemi plamkami szyję, piersi, brzuch, kończyny, wreszcie twarz; wolną od wysypki jest przestrzeń trójkątna, obejmująca nos, usta i podbródek. Po przebytej chorobie niejednokrotnie występują wtórne schorzenia jamy ustnej w postaci zapalenia śluzówki.

Zgodnie ze zdaniem niektórych autorów istnieje pewien związek między schorzeniami wieku dziecięcego a stanem zębów; dzieci, posiadające chore zęby z rozpadem miazgi, wcześniej i ciężej przechodzą szkarlatynę, niż dzieci zdrowe; w niektórych wypadkach stwierdzono przed chorobą bóle zębów zgorzelinowych wraz z obrzmieniem gruczołów odnośnej strony. Mex twierdzi, że szkarlatyna występuje u dzieci w tym wieku, kiedy dzieci mają zęby chore, zaznacza również, że chorobę rozpoznano w Europie dopiero w XVII wieku, że ludy pierwotne, posiadające uzębienie dobre, choroby tej nie znają, co ma być podkreśleniem związku choroby ze stanem uzębienia.

Błonica, czyli dyfteryt, zaznacza się również swym wpływem na stan jamy ustnej. Zarazki wywołujące tę chorobę (pałeczki Löfflera) doskonale rozwijają się na wszystkich śluzówkach prócz przewodu pokarmowego. Choroba rozpoczyna się od gorączki, na śluzówce migdałków powstają plamy szarawobiałe, zlewające się w twardy nalot t. zw. błonę rzekomą. Na śluzówce jamy ustnej odbywa się również to samo, zaznacza się wzmo-

cnione odkładanie kamienia nazębnego, dziąsła przy szyjkach zębów ulegają zniszczeniu, zęby rozpoczynają się chwiać, dochodzi czasem do martwicy wyrostka zębodołowego i defektów podniebienia miękkiego.

Na zakończenie wymienimy jeszcze jedno schorzenie, ktore w początkowem stadjum jest trudne do rozpoznania.

Jest to zapalenie ślinianki przyusznej, zwane *świnką.*

Na początku choroby, zaznaczającej się obrzękiem, niewiadomo czy obrzęk jest pochodzenia zębowego, czy został wywołany stanem zapalnym gruczołu.

Charakterystyczne objawy: znużenie, ból głowy, dreszcze, pot, wreszcie następuje bolesny obrzęk twarzy w okolicy przed i powyżej ucha, najpierw z jednej, później z drugiej strony, przyczem małżowiny uszne są nieco uniesione ku górze. Otwieranie ust i połykanie jest utrudnione i bolesne, po kilkakrotnem wypendzlowaniu obrzęków ogrzaną oliwą i zastosowaniu maści ichtyolowej, obrzęk się po tygodniu cofa.

Wszystkie tu wymienione choroby wieku dziecięcego mają swój wpływ na zęby i śluzówkę jamy ustnej; winno to w pierwszym rzędzie przekonać otoczenie dziecka, że troskliwe pielęgnowanie jamy ustnej i czyszczenie dwa razy dziennie uzębienia dziecięcego jest koniecznością bezwzględną: da ono uodpornienie śluzówki, a odporna śluzówka nie tak łatwo ulegnie chorobie.

Pielęgnowanie zaś jamy ustnej dziecka chorego nie jest czynnością higjeniczną, a bezwzględnym zabiegiem leczniczym, osłabiającym chorobę i przyśpieszającym wyzdrowienie dziecka.

23. Choroby zawodowe zębów i jamy ustnej.

Choroby te obejmują przeważnie pracowników, zatrudnionych w zakładach, zużywających do produkcji substancji szkodliwych dla zdrowia lub też pracujących w krańcowo zmiennej temperaturze albo w powietrzu zapylonem, kurzu i t. p.

Rzecz naturalna, że nie każdy z tych pracowników ulega chorobie związanej z wykonywanym zawodem, lecz naogół schorzenia te powstają bardzo często.

Jest to zło konieczne.

Zanotować jednak należy szereg schorzeń zębów, nie wywołanych ani warunkami pracy, ani zawodem, które powstają przeważnie naskutek złych przyzwyczajeń pewnych zawodowców.

Tu wyliczyć należy: nauczycieli i kancelistów, stale gryzących ołówki, krawców, trzymających w zębach szpilki, krawczynie, odgryzające zębami

nitkę, szewców i tapicerów, dla których usta są schówkiem gwoździ.

Te tradycyjne zwyczaje, przechodzące z majstrów i czeladników na terminatorów, powodują wytwarzanie się na zębach siecznych defektów kostnych lub też obumarcie miazgi zęba, naskutek stałego urazu, co prowadzi do schorzeń okołowierzchołkowych, kończących się utratą zębów siecznych.

Identycznemi schorzeniami zębów dotknięci są muzykanci, grający na instrumentach dętych (fleciści, saksofoniści, klarneciści), palacze fajek i wreszcie

ci, których chociaż żaden zawód do tego nie skłania, zawodowo i nieustannie gryzą paznogcie.

Rzeczywiste schorzenia zawodowe dotykają w pierwszym rzędzie pracujących przy zmianach temperatury, a więc maszynistów i palaczy kolejowych, palaczy w kotłowniach oraz pracowników hut szklanych.

Częste i rażące zmiany temperatury wywołują oparzenia warg i języka, częste neuralgje, katary śluzówek oraz chroniczne zapalenia stawów w okolicy szczęk.

Skolei wymienić należy pracowników cementowni, młynarzy oraz górników.

Kurz i pył, towarzyszące pracy robotników tej kategorji wywołują katary śluzówki jamy ustnej i nosa, kamienie w nosie oraz specyficzne zabarwienie warg, zębów i dziąseł, zabarwienie zależne od rodzaju pracy (węgiel, metale, farby).

U cukierników i piekarzy mąka i pył cukrowy osadzają się na powierzchniach zębów; pył ten, dzięki drobnoustrojom jamy ustnej, przeobrażony zostaje w kwasy, odwapniające szkliwo i temsamem początkujące próchnicę zębów.

U tych pracowników próchnica rozpoczyna się przy szyjce zęba, tuż przy dziąśle, poczem obejmuje całą powierzchnię zęba; próchnica cukiernicza jest specyficznie zabarwiona na brunatno.

Niema w tej grupie pracowniczej osobników ze zdrowem uzębieniem, wystarczy trzy lata pracy w tym zawodzie, by wszystkie prawie zęby uległy próchnicy: cukiernik w wieku 25 lat ma 60% brakujących lub spróchniałych zębów.

Za taki stan uzębienia sam jednak ponosi winę: pracujący bowiem w takich warunkach winien o swoje zęby dbać, zęby ustawicznie plombować, dwa razy do roku poddawać się oględzinom lekarskim oraz troskliwie zęby czyścić i pielęgnować.

Cukiernikom zaleca się płukanie jamy ustnej dwa razy dziennie środkami alkalicznemi: wskazane są płukanki 5% rozczynem sody lub 1% boraksem.

Pracodawca powinien również dbać o to, by pracownik, wyrabiający artykuły spożywcze, miał zęby zdrowe, chociażby przez wzgląd na swoich odbiorców, którzy stać się mogą ofiarami zakażenia kropelkowego.

Wszystko, dotyczące cukierników i piekarzy, odnosi się również i do sprzedawców słodyczy: ci muszą również mieć zęby zdrowe bez próchnicy.

Pracownicy fabryk chemicznych, metalowych i pocisków wystawiają swe uzębienie na opary kwasów solnego i siarczanego. Skutkiem działania tych kwasów zmienia się odczyn śliny na kwasowy, następuje odwapnienie szkliwa, zęby stają się czułe na zmiany temperatury, zabarwiając się na kolor brunatny, nadmiernie się ścierają, zostają tylko małe kikuty w dziąsłach, a części miękkie podlegają bliznom i oparzeniom.

Robotnikom, mającym styczność z fosforem żółtym, grozi niebezpieczeństwo martwicy szczęk, przeważnie dolnej; pracownicy ci cierpią na bóle zębów, obrzęki, ropienie zębodołów, w następstwie czego zęby ulegają rozchwianiu.

Pracownicy hut szklanych, garbiarni wchłaniają pył arsenu, co powoduje suchość i palenie w jamie ustnej oraz trudność łykania.

Robotnicy hut cynkowych i ołowianych, pracownicy zatrudnieni w fabrykach akumulatorów, malarze, emaljarze, chronicznie zatruwając się cynkiem i ołowiem, cierpią na specyficzne stany zapalne dziąseł.

Pracownicy mający styczność z rtęcią (fabryki termometrów, galwaniczne) cierpią na stały smak metalu w ustach, krwawienia z dziąseł (zabarwionych na kolor sinawo-czerwony), zapalenia ślinianek.

Naskutek chorób dziąseł zęby wydłużają się, ulegają rozchwianiu i wypadają.

Po wyliczeniu tu ważniejszej części chorób jamy ustnej, związanych z wykonaniem pewnego zawodu, ustalić trzeba, iż jedyną skuteczną radą na zmniejszenie nasilenia tych chorcb, jest profilaktyka czyli zapobieganie tym chorobom.

Należeć to będzie to atrybucji ubezpieczalni społecznych, których to jest celem i zadaniem, a także leży w ich własnym interesie.

Ulepszenie warunków pracy, odpowiednio przestronne, dobrze wentylowane pomieszczenia dla sal fabrycznych, nieprzyjmowanie do pracy małoletnich i chorych, wreszcie dążenie do zaniechania używania w przemyśle mocno działających trucizn.

Zostały już wydane zarządzenia, dotyczące wyeliminowania rtęci z fabrykacji luster, ograniczające używanie materjałów, zawierających arsen i żółty fosfor.

Pracownik winien być pouczony o konieczności przestrzegania najprymitywniejszych zasad higjeny; zakaz jedzenia i palenia w fabryce musi być bezwzględnie utrzymany, mycie rąk przed jedzeniem stać się winno przyzwyczajeniem, perjodyczne oględziny lekarskie, a co zatem idzie zdrowotny urlop w razie potrzeby, zło naprawią i zdrowie przywrócą.

Zęby leczyć, troskliwie pielęgnować, oddychać podczas pracy nosem, zęby czyścić dwa razy dziennie, płukać jamę ustną podczas przerw w pracy; czyste uzębienie bez ubytków, bez korzeni nie podda się tak łatwo chorobie.

24. Promienica

Promienica jest to choroba wywołana przez grzybek, znajdujący się w ziarnach zboża, słomie i kaszy.

Schorzenie to umiejscawia się w jamie ustnej, na skórze, w jamie brzusznej lub w płucach.

Grzybek dostaje się do ustroju przez zęby spróchniałe, czy też zadraśnięte dziąsło lub też drogą wziewania pyłu od kłosów.

Chorobę na twarzy cechuje nacieczenie w okolicy zakażonej, rozpad tkanek, wytwarzanie się ropy, która przebija się przez naskórek, tworząc przetoki, z których wydziela się brudno-żółtawa ciecz; w wydzielinie tej pod mikroskopem stwierdzić można obecność grzybka.

W płucah choroba ma przebieg ciężki i groźny; tworzą się tu nacieki ropne lub ropowice okołopłucnowe.

Zdrowa jama ustna o zębach bez ubytków próchniczych, o zdrowem dziąśle, które bywa tylko w dobrze pielęgnowanej jamie ustnej, jest odporna na zakażenie.

Rolnicy, wycieczkowicze, letnicy, a przeważnie dzieci, mające zwyczaj zrywać oraz spożywać świeże kłosy żyta, są narażeni na zakażenie promienicze.

Ostrożność w tym kierunku, jak również zdrowa jama ustna chronią od zakażenia.

25. Jama ustna ciężarnej

W okresie ciąży zauważyć można łamliwość i kruchość zębów, szybko postępującą próchnicę oraz rozluźnianie się zębów.

Na te dolegliwości składa się szereg przyczyn: najważniejszą z nich jest nadprodukcja kwasów oraz zmiany w przemianie materji.

Płód, nie zważając na potrzeby ustroju matczynego, zapotrzebowuje wielkie ilości fosforu i wapnia, dzięki czemu osłabia się układ kostny i uzębienie matki.

Szybko postępująca próchnica zębów, nerwobóle, bóle zębów naskutek przekrwienia miazgi zębowej, stany zapalne dziąseł — oto schorzenia, często towarzyszące ciąży.

Jak im zapobiec oraz co czynić należy, by dzieci miały zęby lepsze?

Nowoczesny higjenista ma bardzo szeroki zasięg pracy; nie zadawalnia go higjena i zdrowie osobnika już żyjącego, a dąży on do wpływu nawet na życie embrjonalne, bo ideałem jego jest zdrowe pokolenie młode.

Można więc mówić o higjenie zębów i jamy ustnej u embrjona, inaczej mówiąc, posiadamy środki, mające wpływ na płód, będący w łonie matki, dążąc do tego, by dziecko przychodziło na świat z lepszemi zębami, niż wpierw zrodzone dzieci z tej samej matki.

Tworzenie się substancyj zębowych u płodu rozpoczyna się w drugim miesiącu życia, wapnienie zaś w siódmym.

W tym okresie należy zwrócić baczną uwagę na należyte odżywianie się matki.

Ustrój matczyny musi nadrobić, pobrane przez płód, fosfor i wapń; w tym celu wskazana jest odpowiednia djeta bezmięsna, na korzyść owoców, jarzyn, mleka i razowego chleba.

Pielęgnowanie jamy ustnej w tym okresie jest obowiązkiem, płukanie ust po każdem jedzeniu, płukanie środkami antyseptycznemi po wymiotach (3—5% woda utleniona), jak również odwiedzanie lekarza dentysty co miesiąc są bezwzględnie wskazane.

Z przesądem, jeszcze bardzo w niektórych sferach zakorzenionym, że podczas ciąży nie wolno zębów leczyć, należy zerwać.

Właśnie co miesiąc należy się poddawać oględzinom dentysty, najmniejszy ubytek plombować, a wobec szybko postępującej próchnicy u ciężarnych, nie dopuszczać do tworzenia się ubytków większych, które dają już bóle samoistne.

Jama ustna ciężarnej musi być utrzymana w czystości i zdrowiu, bo chore zęby w tym okresie — to ogniska zakażeń miejscowych i ogólnych.

Zdrowe zęby — zdrowa matka — zdrowe dziecko.

(d. c n.)

Nadesłane

Dr. med. F. R. (Warszawa).

ZNACZENIE SOLI WAPNIA DLA USTROJU.

Sole wapnia, jak wiadomo, odgrywają ważną rolę w życiu ludzkiem. Wpływ soli wapnia na organizm ludzki jest oddawna dobrze znany. Już zarodek posiada pewną ilość wapnia, z której czerpać będzie jako noworodek do czasu unormowania się ilości wapnia wprowadzanego do ustroju wraz z pokarmem. Sole wapnia odgrywają również bardzo ważną rolę przy regulowaniu czynności poszczególnych organów ludzkich, a zwłaszcza serca. Wywierają one również swoiste działanie na system nerwowy. Ubytek soli wapnia w organizmie wywołuje większą wrażliwość ośrodków nerwowych, prowadząc nieraz do katastrofalnych stanów chorobowych.

Sole fosforowe w połączeniu z glikogenem mięśni są czynnikiem, który przemienia energję potencjalną, zawartą w mięśniach, w energję kinetyczną. Wydajność pracy mięśniowej zależy bowiem od ilości kwasu fosforowego zawartego w organizmie ludzkim. Osobnicy, którym podawano sole fosforowe, wykonywują bez zmęczenia pracę o wiele większą aniżeli ci, którym fosforu nie podawano. Przez działanie fosforu na ustrój, występuje zwiększenie się ilości czerwonych ciałek krwi oraz hemoglobiny. Również poważny wpływ posiada fosfór na układ kostny. Także szereg cierpień o podkładzie nerwowym leczy się zapomocą preparatów fosforu. Chorzy odzyskują wówczas szybko równowagę duchową, spokój, chęć do życia, zdrowy sen i siły.

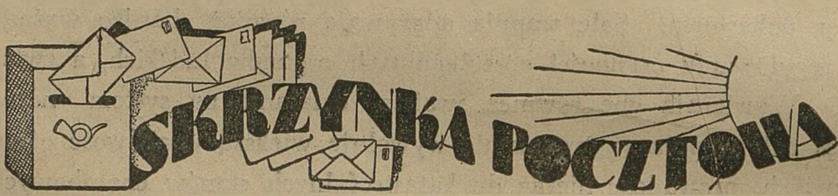
Przez połączenie obydwu wyżej opisanych składników, t. j. soli wapnia oraz fosforu, jak również dodania wyciągu owocowego z pomidorów i cytryn, Zakłady Chemiczne Ludwik Spiess i Syn udostępniły szerokiemu ogółowi poważny środek leczniczy p. n. „*Calcisal*“.

„Calcisal“ jest niezbędnym środkiem leczniczym, stosowanym w tych wszystkich przypadkach, gdzie zachodzi potrzeba wprowadzenia do organizmu łatwo przyswajalnych soli wapnia i fosforu. Dlatego też wskazaniem do stosowania preparatu „Calcisal“ są schorzenia jak: krzywica, rozmiękczenie kości, skaza krwotoczna, niedorozwój fizyczny, psychiczny lub płcio-

wy, niedokrwistość, wycieńczenie, neurastenja, przyspieszenie kostnienia w przypadkach złamania kości, wreszcie gruźlica płuc i kości. Jako uzupełnienie w odżywianiu kobiet ciężarnych, karmiących, u ozdrowieńców i u dzieci w okresie wzrostu.

Podawanie tego rodzaju środka jest również uzupełnieniem djetetycznego leczenia.

Preparat „Calcisal" należy stosować stale i regularnie przez dłuższy okres czasu, a dodatnie wyniki leczenia bezwzględnie są pewne.



P. STANISŁAW KALINOWSKI we LWOWIE: za wyrazy uznania dla naszego wydawnictwa najuprzejmiej dziękujemy.

INŻ. F. Z. w ŁUCKU: prosi o odpowiedź na adres prywatny.

Niestety odpowiedzi udzielamy wyłącznie na łamach naszego pisma.

NAUCZYCIEL M. K. w KALISZU: niema obawy zmartwienie Pańskie minie. Należy tylko, o ile można, unikać wychodzenia z domu w czasie silniejszych mrozów.

URZĘDNICZKA SĄDOWA A. N. w KATOWICACH: niema Pani słuszności, pretensje w stosunku do lekarza, który Panią leczył są conajmniej nieuzasadnione. Radzimy bezwzględnie w dalszym ciągu postępować według jego wskazówek i być cierpliwą, napewno z biegiem czasu będzie lepiej.

ZIEMIANKA Z „OKOLIC LUBLINA": myli się Pani napewno, o lekarstwie na porost paznokci dotąd nie słyszeliśmy

CZYTELNIK Z LUBLINA zapytuje czy po 25 latach palenia papierosów, nikotyna przynosi jeszcze poważny uszczerbek zdrowiu?

Nikotyna jest zawsze dla organizmu szkodliwą. Najlepiej palić papierosy odnikotynowane lub używać specjalnych gilz zmniejszających zawartość nikotyny w tytoniu. Czem tytoń gorszy—posiada więcej nikotyny. O szkoliwości palenia zadecydować może lekarz.

PANI W. S. w WILNIE: Ciało należy hartować od wczesnej młodości, można jednak rozpocząć hartowanie i w sile wieku, ale wtedy należy to czynić bardzo ostrożnie, najlepiej pod opieką lekarzy specjalistów. W większości wypadków gimnastyka nie jest szkodliwą, przeciwnie może być uprawiana do późnej starości.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk „P O L" Przejazd 11